

Prace konkursowe „Dobrze wiem, po co owoce i warzywa jem”

„Jedz owoce, bo są zdrowe,
No i bardzo kolorowe.
Pomarańcze, jabłka, gruszki
Już wpadają w nasze brzuszki.
Witaminek dostarczają,
Do jedzenia zachęcają,
Swoim smakiem przyciągają.”

Alicja Kmiotek, kl. III

„Każdy wie, każdy wie,
Że owoce zdrowe je.
Każdy wie, każdy wie,
Że warzywa zdrowe je.

A ja wiem i wszystko jem.
A kto wie, a kto wie,
Że owoce i warzywa zdrowe je.

Gruszki, śliwki mają minki,
Jabłka smaczne witaminki.
Marcheweczka pyszna jest,
Pomidorek robi gest’.

Anna Suchorabska, kl. IV

„Porady”

„Co zrobić, by być zdrowia okazem?
Postuż się tymi słowy niczym drogowskazem.

Po pierwsze, by mieć wzrok sokoli,
Jedz marchew i borówki, uwierz, to nie boli.

Po drugie, by siłą niedźwiedzią władać,
Sery i mięsa trzeba często jadać.

Po trzecie, byś był piękny i gładki,
Zawsze jedz bracie po dwie dokładki.

Maciej Wolanin, kl. VII

„Jedz owoce i warzywa,
Bo to same witaminy!
Chcesz być zdrowy, silny, mądry,
To są Twoi przyjaciele.
Zawsze jedz ich jak najwięcej,
A w ten sposób zyskasz wiele.
Na urodę Twoją wpłyną
I choroby szybko miną.
Kolorami zachęcają,
A swym smakiem zachwycają.
Weź do szkoły na przekąskę
I do obiadu dodaj troszkę.
Spożyć możesz je na sposobów wiele:
Zupy, dzemy, kompoty i deserów wiele”.

Paweł Tomoń, kl. VII

„Borówka”

Jestem borówka niebieska,
Zapraszam Cię do mojego lasu.
Jestem owocem, który ma witaminę C.
Kto lubi owoce i warzywa
Będzie silny i zdrowy,
A każdy powrót do szkoły
Bardziej ciekawy i wesoty”.

Agata Sikora

„Ile liter w alfabecie, tyle owoców i warzyw jest na tym świecie!
Wyglądają świetnie, pachną znakomicie, a przy tym sporo
wydłużają życie!

A więc zaczynamy naszą wyliczankę:
A jak arbuz, B jak brokuł, C jak cebula,
D jak dynia, F jak fasola, G jak gruszka, H jak hurma,
I jak imbir, J jak jabłko, K jak kiwi, L jak limonka,
M jak marchewka, N jak nektarynka, O jak ogórek, P jak pomidor,
R jak rabarbar, S jak sałata, T jak truskawka,
W jak wiśnia, Z jak ziemniak, Ż jak żurawina.
Kończę naszą wyliczankę, żeby zasnąć choć na chwilkę!
Bo jutro wyspany muszę być, żeby do szkoły rano iść!
Od każdej reguły są wyjątki,
Dotyczy to także naszej wyliczanki.
Nie znalazłem owoców i warzyw na literę: E, Ł, Ź.
Chcesz mi pomóc, no to głową rusz,
Może wspólnie coś wymyślimy we dwóch”.

Jakub Potoczny, kl. VII

„Owoce i warzywa”

„Owoce są bardzo zdrowe,
Smaczne, soczyste i kolorowe.
Zajadajmy je więc ze smakiem,
Tak jak lubimy jeść paluszki z makiem.

Warzywa, takie jak brokuł
Zawierają witaminę A.
Dzięki niej widzimy tak dobrze jak sokół.
Więc już wiecie, jaką witaminę brokuł ma.

Niektórzy mówią,
Że warzyw i owoców nie lubią.
Chyba wiecie, co robić siostro i bracie?
Zachęcajcie innych mową,
Aby także odżywiali się zdrowo,
Bo dzięki temu, urodę i zdrowie macie.

I pamiętajcie, żeby tacy zdrowi, jak inni być,
Przed zjedzeniem owoców i warzyw,
Dokładnie trzeba je i swoje ręce myć.
Na pewno będzie mieć to na Was dobry wpływ.

Aleksandra Bacier, kl. VII

„Wiem, co jem!”

Dobrze wiem, że zdrowo jem.
Każdy dzień smaczny owoc jem.
Moje dzieci również wiedzą,
Na pytania o witaminach szybko odpowiedzą.

Emilka lubi owoce i warzywa wszystkie,
I zjada je ze smakiem oczywiście.
Z Karolkiem również nie ma kłopotu,
Choć czasem sprawdza, co panie w kuchni dają do kompotu.

Na stołówce dzieci owoce i warzywa dostają
I wielką radość z tego mają.
Dumnie przynoszą do domu zdobycze,
I tłumaczą, że zdrowsze są niż słodycze.

W domu największym ich przysmakiem,
Zupa z dyni, którą zjadają ze smakiem.
Na podwieczorek lubią zjeść sobie,
Miseczkę mandarynek tłumacząc, że to na zdrowie.

I tak dzień cały mija bardzo szybko.
Wiem, że moje dzieci z witaminami rosną prędko.
W domu i w szkole dużo ich dostają,
I właśnie dzięki temu, tyle siły na zabawę mają”.

Ewa Mazur

„Jedząc owoce i warzywa
Będiesz zdrowa, silna, gibka.
Chrup marchewkę i jabtuszko,
A będziesz miała zdrowe serduszko!

Nawet przedszkolaki zbierają świeżaki.
Od najmłodszych lat poznają
Owoców i warzyw świat!!!

Aleksandra Potoczna, kl. IV

„Warzywa i owoce to zdrowe moce!”

„Marchew, jabłko i dwie gruszki robią w brzuszku pogaduszki,
Jak o zdrowie łatwo dbać,
By być silnym i smacznie spać,
Biegać, pływać i wariować, w czasie ferii nie chorować.
Żeby zdrowym, silnym być, trzeba dużo wody pić.
Kasza, ryby i surówki zawsze lepsze od parówki.
Lepiej przegryźć marcheweczkę, niż popkornu zjeść miseczkę.
Słodziutki jabtuszka zastąpią pączuszka.
Zjedz marchewkę zamiast frytek,
Bo fast-foody to jest zbytek.
Nie pij coli mój kolego,
Zamiast tego coś ciepłego.
Nie podjadaj wciąż wieczorem,
Nie jedz przed telewizorem.
I słodyczy też unikaj,
A warzywom powiedz: Witaj!!!

Julia Herbut, kl. V

„Wiem!, co jem!!!”

„Jem warzywa i owoce,
Za to zyskam duże moce.
Jabłko, gruszka i pietruszka,
Wlatują do mego brzuszka.
A przy tym są bardzo zdrowe,
I witaminy mają superowe.
Wytrzymałość, forma i kondycja
To główny punkt witamin z owoców i warzyw.
Jedz je, a zauważysz
Uśmiech na swej twarzy.
Za oknem śnieg, zima nadchodzi,
Więc abyś był zdrowy
Pij sok mandarynkowy, a także pomidorowy.
Grypa i katarzek odejdą w cień,
Gdy ząbek czosnku zjesz przed snem.
Jedz pyszne warzywa i owoce,
A będziesz zdrowy, wesoty,
I chętnie chodził do szkoły.
Wzór matematyczny szybciej wejdzie Ci do głowy,
Gdy zjesz pełen talerz warzyw kolorowych”.

„Sam wybierasz to, co jesz”

Paulina Dytko, kl. VII

„Szkolna stołówka”

„Pani Ania w kuchni stoi,
Nożem w ząbki marchew kroi.
Pomidorki koktajlowe,
Już umyte są na stole.
Wszystkie bardzo uśmiechnięte,
Pójdą pierwsze na zachętę.
Chipsy z młodej rzodkieweczki
Zastąpią nam cukiereczki.
Brokuł mruga do pietruszki,
Cieszy się, że nie jest z puszki.
Liść sałaty na sam środek, lepszy jest niż sztuczny miodek.
Dyńa patrzy – i nie wierzy..
Po co aż tyle talerzy?
Pomidorki i papryczki mają bardzo kwaśne minki,
Bo cytryna obok stoi
I niczego się nie boi.
Dwa ogórki rozmawiają,
Że je dzieci uwielbiają.
Pan kalafior grzecznie czeka,
Na kolejkę nie narzeka.
Już niedługo przyjdą dzieciaki
I zjedzą wszystkie przysmaki.
No więc morał mamy taki:
Chcesz być zdrowym?
Jedz świeżaki”.

Lucyna Łobaza-Szpiech

„Moc w owocach i warzywach”

„Powiem Wam kochane dzieci,
Pani Ania robi pyszne rzeczy.
Z ziemniaka, pora i fasolki,
Oraz selera i marchewki.
Szybko zupka jest gotowa –
Jarzynowa, bardzo zdrowa.
A czy wiecie drogie dzieci,
Że owoce to nie śmieci!
Banan siły nam dodaje,
Jabtko, śliwka oraz gruszka,
Pomagają w oczyszczeniu brzuszka.
Malinki i cytrynki,
Poprawiają chore minki.
Zjadaj orzechy, zjadaj winogrona,
A w nauce Cię nikt nie pokona.
Jedz warzywa i owoce,
Zyskasz przez to nowe moce”.

Oscar Kopczyk, kl. V